

Tags: Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. MOBI download; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. bok pdf svenska; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. epub books download; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. las online bok; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. e-bok apple; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. ladda ner pdf e-bok

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. PDF E-BOK

Arianna Huffington



Författare: Arianna Huffington

ISBN-10: 9789188345264

Språk: Svenska

Filstorlek: 4732 KB

BESKRIVNING

Vi är mitt i en global sömnbristskris och detta har djupgående konsekvenser för vår hälsa. Vad som behövs är inget annat än en sömnrevolution. Endast genom att förnya vår relation till sömnen kan vi ta tillbaka kontrollen över våra liv. I Sömnrevolutionen visar Huffington hur uppfattningen om att sömn är ett sätt att slösa med tid äventyrar vår hälsa och undergräver vårt arbetsliv, vårt privatliv och vårt sexliv. Hon utforskar den senaste forskningen kring hur vårt teknikberoende stör vår sömn, vad som händer med oss medan vi sover och drömmer och synar även den farliga industrin kring sömnmedel. Huffington erbjuder också en rad rekommendationer och tips från ledande forskare på hur vi kan bli bättre på uppbyggande sömn och utnyttja dess otroliga kraft. Arianna Huffington är en grekisk-amerikansk författare och en av grundarna till nättidningen The Huffington Post. Nu driver hon företaget Thrive Global med fokus på hälsa och välbefinnande. Huffington har av tidningen Forbes utsetts till en av de mest inflytelserika och mäktigaste kvinnorna i världen. "Väl disponerad och faktamättad." BTJ "En riktig ögonöppnare." LCHF-ingenjören

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boktipset - Sömnrevolutionen - Förändra ditt liv en natt i taget.

Vi är mitt i en global sömnbristskris och detta har djupgående konsekvenser för vår hälsa. Vad som behövs är inget annat än en sömnrevolution. Endast genom ...

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget av Arianna ...

Vi är mitt i en global sömnbristskris, skriver Arianna Huffington, grundare och chefredaktör för The Huffington Post. Och detta har djupgående konsekvenser. Vad ...

Sömnrevolutionen förändra ditt liv en natt i taget | Stockholms ...

2016, Inbunden. Köp boken Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. hos oss!

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget.

LÄS MER